

студентов оценивать свои способности, преодолевать трудности, сохранять спокойствие в любых ситуациях, уметь анализировать свои действия. В то же время стрельба не может быть результативной без комплексного развития личности, без хорошей физической подготовленности, без развития специальных физических и умственных качеств, без психологической устойчивости организма. Также можно констатировать, что введение в учебный процесс занятий по стрельбе позволит оптимизировать учебный процесс, сделает его более разнообразным и увлекательным, а также поможет студентам развить профессионально необходимые качества, такие как стрессоустойчивость, терпение, концентрация внимания и многие другие.

Список литературы

1. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. Москва: ДОСААФ, 1984. 109 с.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. Москва: ДОСААФ, 1986. 104 с.
3. Паначев В.Д., Панченко С.Л., Кусякова Р.Ф. Тренинг пулевой стрельбы как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В.Д. Паначев, С.Л. Панченко, Р.Ф. Кусякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №1 (71). – С. 82- 86.

ГЕНЕЗИС ЗДОРОВЬЯ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ И ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Притужалов Е.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Исполнительская деятельность предъявляет к музыканту комплекс психофизических требований. Уникальность музыкальной профессии состоит в том, что потребление здоровья, регулярные длительные занятия по музыкально-исполнительскому тренингу и концертная деятельность начинаясь в детском возрасте, накладываются на процессы формирования здоровья. Это

становится причиной раннего проявления профессиональных заболеваний и прекращения исполнительской деятельности. Поэтому актуальным является внесение поправок в учебные программы и образовательные стандарты музыкальных учебных заведений всех уровней образования, акцентирующие решение задач обеспечения здоровья музыканта, формирования у будущего музыканта-исполнителя культуры сбережения здоровья.

Физическое здоровье и работоспособность наряду с профессиональным мастерством являются основополагающими факторами успешной музыкально-исполнительской деятельности. Это подтверждается известным девизом: «Искусство любит сильных!». Вся жизнь музыканта направлена на максимальную реализацию творческо-исполнительских способностей на протяжении долгих лет. Гете однажды сказал: «Красивые молодые люди лишь прихоть природы, в то время как каждый пожилой человек есть произведение художника». Перефразируя, это высказывание в полной мере можно отнести к жизни музыканта: «Музыкантами становятся в молодости во многом благодаря способностям, но стать музыкантом еще не заслуга, а вот достичь творческого музыкально-исполнительского долголетия - цель, на которую стоит направить свои усилия».

Медики относят профессию музыканта оркестра к числу опасных для здоровья. Исследования, проведенные в США, Австралии и Канаде, выявили, что в течение своей профессиональной деятельности около 60% музыкантов получают травмы, которые могут оказаться губительными для их карьеры. Общие особенности психофизической нагрузки и их последствия в музыкально-исполнительском тренинге связаны: музыкант должен умело пользоваться мышцами, нервами и костями (костно-мышечная и нервная система). Клинические междисциплинарные исследования изучили травмы мышц и сухожилий, синдромы защемления периферийного нерва и заболевания сенсорно-моторного характера. Игра на музыкальном инструменте требует контролируемых, повторяющихся движений и часто предполагает работу в неестественной позе в течение долгих часов репетиций и спектаклей. Одно из

распространенных среди музыкантов явлений - боли в спине в результате неудобного положения или позы во время игры на музыкальном инструменте. При игре на некоторых музыкальных инструментах нагрузка ложится на нервы запястья и предплечья, плечах, руке и шее. Мышечные спазмы (фокальная дистония), «переигрывание руки» тоже являются распространенным профессиональным заболеванием музыкантов, которое может поразить в самом расцвете карьеры. Кроме того, плохие условия работы: повышенный уровень шума, длительный период игры без перерывов и неадекватная подготовка к новому трудному репертуару или инструментам может повлиять на здоровье музыкантов всех возрастных групп и уровней мастерства.

Признание этих опасностей, точное диагностирование и своевременное лечение предотвращает профессиональную инвалидность, которая может прервать карьеру на время или полностью. Специфические заболевания музыкантов и способы борьбы с ними стали отдельным научно-прикладным направлением, при Кельнской консерватории создан даже для этого специальный научно-исследовательский институт, носящий имя музыковеда и психиатра Петера Оствальда (Peter Ostwald). В нем разрабатываются для музыкантов техники психологического расслабления, правильного дыхания, гимнастики для профилактики и коррекций, возникающих в связи с музыкальным исполнением специфических проблемных зон. Главная задача только что созданного института - профилактическая: научить молодых музыкантов вовремя распознавать возникающие проблемы и не бояться их.

Таким образом, музыкально-исполнительская деятельность объективно предъявляет к музыканту комплекс психофизических требований, которым он может соответствовать в молодости без специальной коррекции физического состояния, но в более зрелом возрасте это становится все труднее: появляется состояние дискомфорта; возникает необходимость преодоления трудностей, связанных с психофизическим состоянием, профилактики профессиональных заболеваний. Без специальных знаний и навыков, без специальной подготовки, без личного жизненного опыта делать это очень трудно. Поиск выхода из этой

ситуации на основе лекарственных методов обычно не дает длительного эффекта, поскольку с их помощью часто не достигается устойчивого положительного изменения функционального состояния организма и исполнительского аппарата музыканта, систематически подвергающегося экстремальным нагрузкам в процессе музыкального тренинга и концертно-исполнительской деятельности. Необходимо включение специальных здоровьесохраняющих мероприятий в образ жизни музыканта, определяющих специфику его здорового образа жизни.

Специалистами физической культуры В.Г. Батуриной, В.А. Романенко, И.Т. Толкачевой и др., подтверждена возможность успешного использования средств физической культуры для развития профессионально важных для музыканта резервов организма, резервов адаптации к профессиональным перегрузкам. Родственность музыкально-исполнительской деятельности, имеющей характер функционально-двигательного тренинга, и спортивной, физкультурной деятельности, позволяет интегрировать в музыкальную педагогику богатый, обширный материал из спортивной педагогики, особенно из ее разделов по методике и принципам тренинга, дозированию нагрузки, восстановлению после нагрузок, биомеханики, физиологии движений и мн. др.

Однако это пока не востребованный в музыкальной педагогике материал. В процессе музыкально-исполнительского тренинга, который может быть отнесен к тренировочному процессу с физическими перегрузками, совершенно отсутствует соблюдение таких основных принципов тренинга как: формирование основных профессионально важных резервов физических качеств с использованием дополнительных средств и методов, т.е. целенаправленный и общий двигательный тренинг. Например, для музыкантов важнейшее качество - работоспособность, однако вследствие гиподинамии, по результатам многолетнего опыта тестирования, характерным недостатком физического развития является низкий уровень общей выносливости. Поэтому для них чрезвычайно актуальным является тренировка общей выносливости: плавание, кроссовые пробежки, коньки, лыжи, велосипедные прогулки;

сочетание интенсивного музыкально-исполнительского двигательного тренинга с последующим выполнением комплекса нелекарственных восстановительно-профилактических процедур (массаж, самомассаж, термопроцедуры, в т.ч. сауна-баня), переключение для снятия нервно-психического перенапряжения на активные виды рекреационной деятельности (активные прогулки, плавание в бассейне, велопогулки, верховая езда) и пр.

Некоторые специалисты в генезисе здоровья в течение жизни человека условно выделяют четыре фундаментальных процесса: воспроизводство здоровья, его формирование, потребление и восстановление.

Потребление здоровья связывают со снижением функций организма человека вследствие регулярного и длительного воздействия на них внешних факторов окружающей среды, которое человек вынужден переносить, осуществляя социальную деятельность. Обычно это связывают с профессиональной деятельностью. Комплекс компенсаторных действий, направленных на поддержание и восстановление функций организма, определяют как восстановление здоровья. Для успешного и длительного выполнения задач социальной профессиональной деятельности профессионал обязательно включает в нее мероприятия по профилактике снижения функций организма (повышение резервных способностей функций организма, подвергающихся воздействию), а также по восстановлению этих функций.

В подавляющем большинстве профессий такое воздействие на организм человека связано с началом его профессиональной деятельности, т.е. после завершения этапа получения профессионального образования в среднем или высшем звене образования, в возрасте 19-23 лет. К этому периоду уже завершается период формирования здоровья: рост и формирование функций организма. Уникальность музыкальной профессии по сравнению с десятками тысяч других профессий состоит в том, что уже с 7-10 лет, отражается на процессе формирования здоровья [2, 3].

Это неизбежно оказывает влияние на состояние здоровья ребенка, ставит определенные задачи по его укреплению и формированию. Мало того, что

решение задач развития музыкально-исполнительских способностей у ребенка, связано с определенными психофизическими перегрузками и должно учитывать возрастные особенности формирования качеств быстроты, выносливости, двигательных координаций, но и решение задач формирования и укрепления его здоровья должно дополнительно учитывать последствия потребления его здоровья вследствие музыкально-исполнительских перегрузок.

У музыкантов ранняя специализация уже в детском возрасте оказывает влияние на развитие организма. Средними нормами занятий за инструментом для детей 7-8 лет считаются 1-2 часа, для 9-10 лет - до 3 часов, после 10 лет - до 4 часов, 11 лет - до 6 часов. У этих детей по данным специалистов наблюдается предрасположенность к гипокинезии, к уплощению стопы, особенно у детей, играющих стоя [1]. Без активных восстановительных, профилактических мер рано проявляются негативные последствия музыкально-исполнительской деятельности.

Каждой музыкальной профессии присуща своя рабочая поза. Длительное пребывание в этой позе часто приводит к отклонениям от нормы в опорно-двигательном аппарате. В результате у детей наблюдается неравномерность развития мускулатуры, нарушение осанки, угловатость движений. Искривления позвоночника, сколиозы развиваются, как правило, из-за неправильной посадки за инструментом. Причинами большинства дефектов осанки, по мнению А.А. Рязанцева, является недостаточная и негармоничная развитость мышц, отсутствие специальных мер по воспитанию правильной осанки в раннем возрасте [4]. Определенные трудности создает и то, что размеры и вес многих инструментов рассчитаны на взрослого человека. Нарушения осанки и деформация позвоночника влекут за собой изменения в положении внутренних органов и создают предпосылки для их заболеваний. У детей-музыкантов часто мала жизненная емкость легких, ослаблена работа сердца, встречается искривление таза, избыточный вес. Не случайно эти дети чаще болеют. Среди третьеклассников, освобожденных от уроков ФК, дети-музыканты составляют

54,2%, а зачисленных в спецгруппу - 50,1%; в 8 классе эти цифры возрастают до 58,7% и 60,4% соответственно.

Поэтому уже в детском и юношеском возрасте программируются большинство профессиональных заболеваний музыканта, которые, по данным А.А. Рязанцева, проявляются до 23 лет [4]. Вместе с тем, музыканты-педагоги Е.И. Пронькова, А.Л. Шмидт-Шкловская отмечают, что для молодых людей, решивших стать профессиональными музыкантами, слабое здоровье и низкая физическая подготовленность и работоспособность становятся серьезным препятствием к совершенствованию в исполнительстве. Слабое здоровье, неуверенность в своих силах, боязнь получить травму во время занятий физическими упражнениями, неоправданные освобождения от занятий способствуют формированию у учащихся-музыкантов негативное отношение к физической культуре.

Этап завершения музыкального образования характеризуется тем, что у музыкантов-абитуриентов, поступающих, например, в Ростовскую консерваторию многолетние показатели числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу к учебным занятиям по физической культуре, т.е. имеющих устойчивые отклонения в функциях организма, составляют 30-35%. Это значительно превышает аналогичные показатели у молодежи в высших учебных заведениях других видов профессиональной подготовки. Еще около 35% студентов отнесены к подготовительной группе, т.е. имеют слабую физическую подготовку и состояние предболезни. И только около 25-30% студентов-первокурсников имеют удовлетворительное здоровье и физическую подготовку. Только около 10-15% первокурсников имеют практику регулярных занятий физкультурным тренингом.

Характерные отклонения в состоянии здоровья первокурсников-музыкантов: миопия, плоскостопие, сколиоз, вегетососудистая дистония, заболевания внутренних органов. Тестирование физических качеств показывает

на наличие гиподинамии, низкий уровень общей выносливости, слабый уровень координационно-двигательных способностей.

Опросы показывают, что большинство студентов (около 80%) не связывают, тем не менее, в этом возрасте успешность занятий музыкальным исполнительством с функциональными возможностями организма, развитием физических качеств. По-видимому, этот парадокс можно объяснить тем, что резервы здоровья в еще растущем организме не истощены и их пока хватает для профессиональной музыкально-исполнительской деятельности.

Несмотря на предпринимаемые усилия по привлечению музыкантов-студентов к активным занятиям физкультурным тренингом в учебных занятиях по физической культуре, в т.ч. с опорой на мотивацию к успешной профессиональной исполнительской деятельности, ситуация существенно не улучшается по мере окончания ими консерватории. Большое число освобожденных от занятий, отнесенных к специальной медицинской группе, в сочетании с многочисленными отвлечениями студентов в свободное время на работу в различных музыкальных коллективах не способствуют существенному улучшению ситуации. Ведь физический тренинг - это самостоятельные занятия до 4-6 часов в неделю, а на это времени у молодого человека-музыканта нет.

После завершения музыкального образования, по данным Московской консерватории, к 30 годам в музыкальном исполнительстве, концертной деятельности остается только около 20% музыкантов. Многие уходят из этого вида музыкальной деятельности не только в связи с социальными обстоятельствами, а вынуждены переходить на педагогическую работу по состоянию здоровья.

Среди активных музыкантов-исполнителей в среднем и старшем возрасте, т.е. из оставшихся в концертной деятельности 15-20%, характерным является сочетание музыкально-исполнительской деятельности с физкультурными занятиями. На примере Ростовской консерватории это профессора, заслуженные деятели и работники культуры РФ: А.С. Данилов, Ю.И. Васильев, В.М. Гузий, М.П. Черных, А.В. Рукин, О.В. Зубченко и др.

Такие многочисленные примеры хорошо известны в общей музыкально-исполнительской и концертно-исполнительской практике.

Считается, что существенной причиной относительно низкой эффективности образовательно-воспитательного воздействия на музыканта-студента в учебном процессе по физической культуре на завершающем этапе получения музыкального образования, а в дальнейшем основной причиной ранней утраты профессионального здоровья, является низкий уровень сформированности общей и профессиональной физической культуры его личности на ранних этапах профессионализации, начиная с детского возраста в музыкальной школе, а затем в музыкальном училище. И основную роль в предупреждении этих процессов должен играть музыкант-педагог. Однако, за редким исключением, как показывают опросы студентов-музыкантов, такую практику, навыки и знания они в детском и юношеском возрасте не получали вообще. Родители не в состоянии провести соответствующую коррекцию в режиме дня ребенка, так как не знакомы со спецификой музыкальной профессии и её воздействием на организм ребенка. Поэтому мы считаем важным внесение поправок в учебные программы и образовательные стандарты средних музыкальных школ по музыкальным предметам, акцентирующие решение таких задач музыкантами-педагогами в целях сохранения здоровья ребенка, занимающегося музыкой.

Список литературы

1. Вороханов Б.М. Профессиональная направленность в процессе физического воспитания студентов музыкальных вузов/Б.М. Вороханов // Тезисы Всесоюзного семинара зав. кафедрами физического воспитания институтов культуры и искусства. М.: Московская государственная академия культуры, 1985. С. 21-25.
2. Галичаев М.П. Физическая культура музыканта: учебное пособие / М.П. Галичаев. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 1994. 198 с.
3. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие. -2-е изд. / М.П. Галичаев. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2010. 250 с.

4. Рязанцев А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах. Дисс. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 2009. 140 с.

МОДЕРНИЗАЦИЯ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Реутов А.Я., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека, поскольку оказывают на здоровье человека благоприятный развеивающий эффект. По тенденции современного мира, где умственный труд преобладает над физическим трудом, и техническое развитие человека способствует к снижению двигательной активности при помощи различных приспособлений, таких как компьютеры и автомобили. Необходимо внедрять стремление сбережения своего здоровья, прибегая к физической культуре с детского возраста и с учетом равномерно распределять физические нагрузки. Если не равномерно и не постепенно нагружать свой организм, то даже у здорового человека это приведет к ухудшению состояния.

Развитие образования в области физической культуры и спорта, прежде всего, заинтересовано само правительство Российской Федерации, так как оказывает непосредственное влияние на социально-демографические показатели страны. Государство обязано выступать, как инициатор в создании всех условий для возможности вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом в рамках образования. Анализируя устройство системы физической культуры в целом, было выявлено проблемы, которые не только касаются модернизации российского образования, но и затрагивают глобальные проблемы следующего порядка: во-первых, ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовки населения; во-вторых отсутствие показательной системы детско юношеского спорта, отбора и